

# 11 がつよていにこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター

※「あか」は「おもに体をつくる食品」、「みどり」は「おもに体の調子を整える食品」、「き」は「おもに熱や力のもとになる食品」です。

※給食センターで使用するウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。

※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。




よくかんでね!



日 (曜)		1 (水)		2 (木)		3 (金)					
<b>献立名</b> 11月24日は  和食の日		④しびのごまソースかけ ⑤ピリからキャベツ ②少なめ おぎごはん ③かねんだごじる		⑤ラフランスゼリー ④ガバオライスのぐ ②ごはん ③ビーフスープ		<b>ぶんか 文化の日</b>					
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		小 690 33.5	中 837 37.1	小 665 28.3	中 814 34.4						
<b>あか</b> 1群 2群		③とりにく かまぼこ あぶらあげ ④しび		③しまぶた かまぼこ ④とりにく だいたず たまご							
<b>みどり</b> 3群 4群		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう							
<b>き</b> 5群 6群		③にんじん こねぎ ④あかピーマン		③にんじん チンゲンサイ ④あかピーマン こまつな							
<b>一口メモ</b>		③こぼろ はくさい こんにゃく ④きピーマン ⑤キャベツ きくらげ		③きくらげ もやし キャベツ ④たまねぎ きピーマン							
語呂合わせて「いいふしの日」となるので24日を和食の日と設定しています。節=かつお節は和食に欠かすことができない食品です。給食のおでんにもおいしいだしをひきました。		②こめ むぎ ③いもだんご		②こめ ③ビーフン ⑤ゼリー							
		④こめ ⑤ごまあぶら		③ごまあぶら ④あぶら							
奄美で「しび」と呼ばれているのは、みなさんご存じのとおり「きはだまぐろ」という魚です。1年を通してよくとれるので、焼いたり揚げたり、刺身にしたりして、よく食べられています。		奄美で「しび」と呼ばれているのは、みなさんご存じのとおり「きはだまぐろ」という魚です。1年を通してよくとれるので、焼いたり揚げたり、刺身にしたりして、よく食べられています。		ガバオライスはタイの一般的な家庭料理で、ガバオはバジルのことをいいます。今日はバジルの代わりに小松菜を使用しました。炒めた具をごはんにかけて、目玉焼きをのせて食べるのが一般的ですが、給食では炒り卵を混ぜました。							
日 (曜)		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)	
<b>献立名</b>		⑤スイートポテト ⑥きざみのり ④やさいのアーモンドあえ ②けいはん ③スープ		⑤食ケチャップ ④ポークフランク ⑤むしキャベツ ②たてわりパン ③かぼちゃのポタージュ		⑤りんご ④きびなごのアングリーズ ②ごはん ③ちゃんこじる		④ちぐさやき ②あきのちらしずし ③こんさいじる		⑤カルフィッシュ ④こんにゃくサラダ ②むぎごはん ③ビーフカレー	
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		小 655 28.0	中 789 34.1	小 732 29.0	中 836 32.5	小 632 27.9	中 774 33.8	小 629 27.2	中 753 32.1	小 646 24.7	中 798 29.3
<b>あか</b> 1群 2群		②たまご ③とりにく ④あぶらあげ		③ベーコン いんげんまめ ④ポークフランク		③とりだんご とうふ		②とりにく さつまいり ③あつあげ みそ ④ちぐさやき		③ぎゅうにく きんときまめ	
<b>みどり</b> 3群 4群		①ぎゅうにゅう ⑥のり		①③ぎゅうにゅう ③スキムミルク なまクリーム		①ぎゅうにゅう ④きびなご		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④かいそうミックス	
<b>き</b> 5群 6群		②こねぎ ④にんじん ④ほうれんそう		③かぼちゃ にんじん		③こまつな にんじん		②③にんじん ③こねぎ		③トマト ③④にんじん	
<b>一口メモ</b>		②しいたけ パパイア ④キャベツ		③えだまめ マッシュルーム たまねぎ ⑤キャベツ		③はくさい もやし しめじ だいこん ぶかねぎ いとこんにゃく ⑤りんご		②しめじ たけのこ こぼろ きぬさや ③たまねぎ だいこん れんこん はくさい		③たまねぎ しめじ えだまめ ブルーン りんご ④きゅうり こんにゃく	
<b>あか</b> 1群 2群		②こめ ⑤スイートポテト		②パン ③こむぎこ		②こめ ④パンこ		②こめ ③さといも		②こめ むぎ ③じゃがいも	
<b>みどり</b> 3群 4群		④アーモンド		③バター		④あぶら		②くり ごま あぶら		③あぶら ④ごまあぶら ごま	
<b>き</b> 5群 6群		鶏飯の具としてもたくさん使うしいたけは、グアニル酸という「うま味成分」を含んでおり、その量はきのこの中でもトップクラスです。昆布と一緒に煮ると、相乗効果でうま味がさらにアップします。		今日はセルフドックです。ウインナーとキャベツをパンにはさんで、ケチャップソースをかけて食べてください。食べやすいメニューは早食いになりやすいです。よくかんで、一口ずつ食べましょう。		アングリーズとは、フランス料理で油で揚げたり、ゆでたりする料理のことです。今日はカルシウムが豊富なきびなごを揚げて、甘辛ソースと炒ったパン粉をかけたおかずになりました。しっかりよくかんで食べましょう。		根菜汁には、にんじん・大根・れんこんなどの根っこを食べる野菜が入っています。根菜は食物せんいが豊富で、おなかのそうじをしてくれます。秋から冬はたくさんの根菜がとれます。積極的に食べましょう。		豆が苦手な人は多いですが、給食では目に見える形見えない形でたくさん登場しています。いつものカレーにもペースト状の豆が入っているのですよ。少しずつ食べる量を増やしていきましょう。	



日(曜)	13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		
献立名	⑤みかん ① MILK ④アンバナガラッシュ ②くろまいごはん ③すきやきに		④さばのしおやき ⑤ごもくきんぴら ① MILK ②むぎごはん ③ぶたじる		④ちゅうかサラダ ① MILK ②ごはん ③とうふのチリソースいため		④パパイアなます ① MILK ②ごはん ③にくじゃが		④とりのおろしどん ① MILK ②むぎごはん ③いもにじる		
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	
エネルギー (kcal)	654	800	636	765	637	790	604	745	627	777	
たんぱく質 (g)	27.5	33.3	32.4	37.0	25.5	30.9	24.2	29.4	31.2	38.6	
あか	1群	③ぎゅうにく とうふ ④ぶたにく		③ぶたにく あぶらあげ みそ ④さばしおやき ⑤さつまあげ		③ぶたにく とうふ		③ぶたにく あつあげ ④あぶらあげ		③ぶたにく あつあげ みそ ④とりにく あぶらあげ	
	2群	①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ④わかめ		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう	
みどり	3群	③にんじん ほうれんそう		③⑤にんじん ③こねぎ ⑤いんげん		③④にんじん ④ほうれんそう		③いんげん ③④にんじん		③④にんじん ④こねぎ	
	4群	③だいこん はくさい ふかねぎ えのきたけ いとこんにやく ④パパイア ⑤みかん		③たまねぎ だいこん しいたけ こぼう ⑥れんこん しめじ ③⑤こんにやく		③たまねぎ たけのこ しめじ ふかねぎ えだまめ ④コーン		③たまねぎ しいたけ いとこんにやく ④パパイア		③ふかねぎ しいたけ こんにやく ④たまねぎ ③④だいこん	
き	5群	②こめ くろまい		②こめ むぎ ③じゃがいも ⑤ゼリー		②こめ		②こめ ③じゃがいも		②こめ ③さといも	
	6群	③あぶら ④ごまあぶら ごま		③⑤あぶら		③あぶら ④ごま ごまあぶら		③あぶら ④ごま		④あぶら ごま	
一口メモ	みかんに含まれるビタミンCは、かぜの予防に効果がありますが、熱や空気に水にこわれやすいという性質があります。その点みかんは、薄い袋ごと食べられるので、ビタミンCをそのまま体に吸収できます。		さばの脂に含まれるDHAという成分は、脳の栄養ともいわれ、記憶力や学習に効果があり、成長期に積極的に摂りたい栄養のひとつです。今ではアトピーやアレルギーへの効果も認められているそうです。		今週は小学校3・4年生と中学校2年生を対象に残食調査を実施しています。毎年主食となるごはんの残食が多いので、できるだけ食べられるように頑張りましょう。ごはんは脳の栄養源になります。		奄美では、パパイアのことを「もっか」といったりします。青い物は野菜として利用されます。パパイアには「たんぱく質分解酵素」が含まれているので、肉類と一緒に料理すると柔らかく仕上がります。		芋煮汁は山形県や宮城県など東北地方の季節行事に合わせた料理です。里芋が収穫される頃、よく食べられています。味付けもしょうゆ味の地域とみそ味の地域があり、使う肉にも違いがあります。		

日(曜)	20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)	
献立名	⑤やさしいふりかけ ① MILK ④あげどりのりんごソース ②むぎごはん ③さといものみそしる		④フルーツしらたま ① MILK ②こくとうパン クリームシチュー ③さけの		⑤みかんかじゅう ① MILK ④キャベツのいそマヨあえ ②少なめごはん ③カレーうどん		<div style="text-align: center;"> <p>きんろう かんしゃ ひ</p> <h2>勤労感謝の日</h2>  </div>		④かつおみそ ① MILK ②むぎごはん ③おでん	
	小	中	小	中	小	中			小	中
エネルギー (kcal)	688	816	726	872	640	775	635	788		
たんぱく質 (g)	27.6	30.6	27.6	32.8	22.6	26.7	26.9	33.0		
あか	1群	③とうふ みそ ④とりにく ⑤ふりかけ		③さけ しらはなまめ		③ぶたにく さつまあげ あぶらあげ		③とりにく あつあげ うすらたまご がんもどき ④かつおぶし つばみそ		
	2群	①ぎゅうにゅう ③わかめ		①③ぎゅうにゅう ③チーズ スキムミルク		①ぎゅうにゅう ④さざみのり		①ぎゅうにゅう ③こんぶ		
みどり	3群	③にんじん こまつな		③にんじん プロッコリー		③④にんじん ③ほうれんそう こねぎ		③にんじん いんげん ④こねぎ		
	4群	③だいこん はくさい ④たまねぎ りんご		③たまねぎ マッシュルーム ④みかん もも パイン アセロラ		③たまねぎ しいたけ だいこん ④キャベツ きゅうり コーン ⑤みかんかじゅう		③だいこん こんにやく ④ごぼう しいたけ		
き	5群	②こめ むぎ ③さといも		②パン ③さつまいも ④しらたま		②こめ ③うどん		②こめ むぎ ③さといも		
	6群	④あぶら		③バター くり あぶら		④ごま マヨネーズ		④あぶら		
一口メモ	苦手な食べ物が出ると、少しくらい残しても平気かなと思ってしまう。でも1人の「ほんの少し」も全校分が集まると「たくさん」になります。あともう一口頑張って食べてみませんか。		成長期のみなさんには1日700~800mgのカルシウムが必要ですが、そのうち給食では400mgとることが目標です。給食の牛乳は1本でその半分をまかなえるので、毎日牛乳がとれています。		今日のサラダは、のりとマヨネーズ・すりごまを使いました。最近は塩分のとりすぎが問題になっていますが、のりやごま、ナッツやだしを使うと、少しの塩味でもおいしく食べることができますよ。		おでんに大根は欠かせません。大根の原産地は地中海ですが、日本では大きさも形も色も様々な品種が育ち、代表的なものだけでも200種類もあるといわれます。世界一大きな大根は、鹿児島県の桜島大根です。			

日(曜)	27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		
献立名	⑤ヨーグルト ① MILK ④コールスローサラダ ②むぎごはん ③ハヤシライス		④ソースカツ ⑤むしキャベツ ① MILK ②ごはん ③ぐだくさんみそしる		⑤アセロラミルク ① MILK ④シュウマイ ②少なめ わかめごはん ③やきぶたラーメン		⑥ぶどうゼリー ① MILK ④チキン なんばん ⑤やさいのタルタル ②むぎごはん ③もずくたまごスープ		
	小	中	小	中	小	中	小	中	
エネルギー (kcal)	717	880	629	759	716	833	698	840	
たんぱく質 (g)	25.1	29.8	24.7	27.6	29.5	33.6	36.0	40.5	
あか	1群	③ぎゅうにく きんときまめ		③あぶらあげ みそ ④ささみカツ		③やきぶた ④しゅうまい		③とりにく とうふ たまご	
	2群	①ぎゅうにゅう ③チーズ ⑤ヨーグルト		①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③もずく	
みどり	3群	③④にんじん		③にんじん ほうれんそう こねぎ		③にんじん		③にんじん こまつな こねぎ ⑤あかピーマン	
	4群	③えだまめ たまねぎ マッシュルーム ④キャベツ きゅうり		③だいこん たまねぎ はくさい ⑤キャベツ		③きくらげ キャベツ もやし コーン 深ねぎ		③たまねぎ ⑤キャベツ きゅうり	
き	5群	②こめ むぎ		②こめ ③じゃがいも		②こめ ③ラーメン ⑤ゼリー		②こめ むぎ ④かたくりこ こむぎこ ⑥ゼリー	
	6群	③あぶら ④マヨネーズ		④ごま あぶら		③ごま油		④あぶら ⑤タルタルソース	
一口メモ	ハヤシライスは日本発祥の料理です。岐阜県の丸善という会社の創業者が、ごはんとおかずが一皿で済む料理として考え、明治時代に広まりました。今日は玉ねぎをたっぷり使って作りました。		食事をするとき、背中が曲がった状態では、胃に負担をかけてしまい、栄養素を十分に吸収することができません。食べ物からしっかり栄養をとるため、良い姿勢を意識しましょう。		今日はリクエストに応じて久しぶりにラーメンを作りました。給食では作ってから食べるまでの時間があるので、お店で食べるようなできたてにはなりませんが、愛情を込めて作っています。		今日はチキン南蛮を作りました。鶏肉に野菜のタルタルをかけて、配膳してください。野菜は全部ゆでてからタルタルソースと和えているので、苦手な人も食べてくれるとうれしいです。		

